

**Советы психолога родителям
по организации учебной и досуговой деятельности
детей
в период дистанционного режима обучения**

Педагог-психолог
ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка
Ермолина Ольга Сергеевна

1. Главное – не паниковать!

Сохраняйте спокойствие. Эмоции, особенно негативные, затрудняют решение повседневных жизненных задач, в том числе, и связанных с организацией дистанционного обучения ребенка дома. Сосредоточьтесь на новых возможностях нынешней ситуации, и не паникуйте. **Как сохранить эмоциональное равновесие в период коронавирусной пандемии** см. в соответствующей статье на нашем сайте.

2. Как родителям помочь детям справиться с возможным стрессом при нахождении дома в условиях карантина.

Поддерживайте привычную доброжелательную обстановку в семье. Адекватное поведение взрослых поможет детям сохранять спокойное отношение к происходящему. Будьте сдержаны, не смакуйте при детях подробности «ужасов» из Интернета.

В простой доступной форме необходимо предоставить детям информацию о том, что происходит в мире. Объясните детям, как можно избежать угрозы заражения коронавирусом, расскажите о мерах предосторожности.

Стресс это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий. Уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы. Договоритесь с ребенком, какими активными занятиями он хотел бы заниматься, и организуйте выбранные ребенком занятия.

Поддерживайте, стимулируйте творческий ручной труд ребенка. Это является для него своего рода «разрядкой», несет успокоение.

Поощряйте заботу детей о близких людях и о домашних животных. Ощущение собственной необходимости для кого-то является дополнительным ресурсом для преодоления возможного стресса.

3. Семейные традиции

Важно именно сейчас прививать детям интерес к семейным традициям, дать им возможность почувствовать ценность, значимость традиций вашей семьи. Расскажите ребенку о своем роде, о ваших предках. Пусть дети знают свою семейную историю, познакомятся с историей страны через историю своей семьи.

4. Распорядок дня

Установите привычный режим дня для себя и ребенка (утренний подъем, занятия и отдых (в том числе, режим сна), время начала уроков, их продолжительность, «переменки», режим питания, прогулки и пр.)

Резкое изменение режима дня может вызвать перестройку адаптивных возможностей и привести к стрессу.

Планируйте предстоящий день заранее. В конце каждого дня обсуждайте с ребенком его учебные успехи. Совместно ищите решение в спорных ситуациях. Хвалите, поддерживайте и обнимайте ребенка.

Давайте ребенку возможность испытывать радость и удовлетворение от непосредственного общения с вами, а с друзьями и родными по телефону. Самочувствие и мотивация к учебе у ребенка во многом зависит от его настроения, эмоционального состояния.

Важно, чтобы каждый член семьи по возможности имел время для уединения, хотя бы на 40 минут в день, для занятий своими делами. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпрепровождения – важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

Ваш ребенок должен, как и прежде, иметь возможность заниматься своими увлечениями, хобби, так как полноценный досуг жизненно необходим для детей, что обусловлено их возрастными особенностями.

5. Рабочее место.

Очень важно правильно организовать, обустроить рабочее место ребенка. Все необходимое должно находиться в зоне доступности руки. А все гаджеты по возможности необходимо оставлять на время занятий в другой комнате. Если в комнате находится телевизор, он должен быть выключен. Чтобы ребенок имел возможность работать, не отвлекаясь на внешние раздражители.

Ограничьте доступ домочадцев и домашних животных к рабочему месту ребенка. Часы должны быть в зоне видимости.

6. Повышаем интерес ребенка к учебе.

Уважаемые родители, вы сможете повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуете «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

Например, можно подискутировать по теме урока и, возможно, занятия превратятся в увлекательную, познавательную игру. Это повысит мотивацию ребенка, а вы лучше узнаете и поймете своих детей.